

نسبیم زندگی



خانواده؛ **حريم‌ها**، **بايسته‌ها** و **موانع**

آسایش این خانه از مسیر مدارا می‌گذرد

■ **حسین سروقامت***

در جهان امروز سبک زندگی (Lifestyle) بسیار مهم شمرده می‌شود؛ مجموعه‌ای از منش‌های ذاتی ما و همچنین روش‌هایی که برای ادامه حیات بر گزیده‌ایم. بحث سبک زندگی در بسیاری از سخنان رهبر فرزانه و از جمله بیانیه دوم امام انقلاب مطرح شده و مورد توجه قرار گرفته است. ایشان در مهر ۱۳۹۱ در جمع پرشور جوانان خراسان شمالی سؤالات مهمی را در این خصوص مطرح نموده و آسیب‌شناسی آنها را خواستار شدند.در پاسخ به این مطالبه اساسی هر هفته یکی از این سؤالات را مطرح کرده و به بررسی پاسخ خواهیم پرداخت. تاکنون به بررسی ۲۶سؤال پرداخته‌ایم و اما پرسش بیست و هفتم؛ «چه کنیم که حق همسر – حق زن، حق شوهر – حق فرزندان رعایت شود؟»

■ ■ ■

■ **حقوق و تکالیف اعضای خانواده و چند سؤال**

آنچه در پرسش مطرح شده به گونه‌ای بر جسته خودنمایی می‌کند، مفهوم حق است. اهل فن می‌دانند که هر خاصیت از حق می‌کنیم، ناگزیر باید از تکلیف نیز صحبت کنیم؛ زیرا اساساً حق بدون تکلیف و تکلیف بدون حق قابل تعریف نیستند.انسان‌ها برای رسیدن به حق خویش باحقوق حقوق دیگران تکلیف دارند و اگر این تکلیف به‌درستی انجام نشود، حقنی نیز ستانده نمی‌شود. البته برای پاسخ به سؤال یادشده باید از سؤالات دیگری نیز پرده برداریم:

نخست آنکه همسران بر گردن یکدیگر چه حقی دارند؟ حق زن نسبت به شوهر و حق شوهر نسبت به زن چیست؟ دوم آنکه فرزندان چه حقی بر گردن والدین و والدین چه حقی بر گردن فرزندان دارند؟

سوم آنکه محیط خانه باید دارای چه شرایطی باشد تا انجام این حقوق و تکالیف در آن میسر شود و اساساً کدام یک از خانواده‌ها شایستگی احقاق چنین حقوقی را دارند؟

و چهارم آنکه اگر قرار باشد یک اصل اساسی بر مجموعه ارتباطات خانواده حاکم باشد، آن اصل کدام است؟ ما در این مقال می‌کوشیم به قدر ضاعت برای این سؤالات پاسخ‌هایی ارائه کنیم.

راهنا

اینک لحظه پرشکوه یک پیوند آسمانی از راه رسیده است. دو رهرو جوان می‌خواهند بر اساس خواست و رضای خداوند، دست در دست هم راه زندگی را به سوی هدف والای آن سیر کنند. راستی! این چه میناق عمیق و مهمی است! طبع و غریزه، «زوج» می‌خواهد. روان پر تلاطم، «همسر» می‌طلبد. روح بی قرار، بدون «او» احساس نقصان و کمبود می‌کند. خداوند هر یک را بدون دیگری نمی‌پسندد و پیامبر(ع) «از دواج» را سنت خویش و راه رسیدن به و رضای الهی و صیانت بخشیدن به نیمی از دین معرفی می‌کند. می‌خواهند بیشتر بدانند تا با هوشیاری «بله» بگویند. شنیدن از کلام رهبر جقدر معتمدان است. گزیده‌ای از بیانات ایشان را در ادامه ببخوانید.

■ ■ ■

۱- این ازدواجی که خدای متعال سنت قرار داده و آفرینش هم آن را انقضای می‌کند، یکی از نعمت‌ها و اسرار الهی و یکی از پدیده‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی بشری است. می‌شد که خداوند در قوانین آسمانی، این موضوع را لازم، واجب، حتمی و مجاز کند و مردم را راه‌کند تا یکی یکی بروند و هم ازدواج کنند. اما این کار را نکرده است؛ بلکه ازدواج را یک ارزش قرار داده، یعنی کسی که ازدواج نمی‌کند خود را از این ارزش محروم کرده است.

۲- از نظر اسلام، تشکیل خانواده یک فرضه است. عملی است که مرد و زن باید آن را به عنوان یک کار الهی و یک وظیفه انجام دهند. اگر چه شرعاً در زمره واجبات ذکر نشده اما به قدری تحریص و ترغیب شده است که انسان می‌فهمد خدای متعال بر این امر اصرار دارد، آن هم نه به عنوان یک کار گزاری، بلکه به عنوان یک حادّه که ماندگار

■ **حقوق همسران بر یکدیگر از منظر امام سجاد(ع)**

یکی از مهم‌ترین متون دینی ماسد از تباطا با حقوق افراد بر یکدیگر «رساله حقوق امام سجاد(ع)» است. حضرت در این رساله موجز ۵۰حق مهم را که مبنای ارتباطات فردی و اجتماعی افراد با یکدیگر است، برشمرده و درباره هر یک توضیح مختصری داده‌اند. سیدالساجدین وقتی پای حق زن و شوهر به میان می‌آید از همسر به عنوان کسی که مایه سکون و آرامش آدمی است یاد کرده و او را نگاهبان، انیس و مونس شوهر قلمداد می‌کند. آنگاه بر زن و شوهر لازم می‌داند که قدر و مصاحبت و همراهی یکدیگر را داشته و بخارا به خاطر وجود چنین نعمتی شکر کنند. زیرا این نعمت از ناحیه خداوند است و لازم است آن را به دیده تکریم و احترام نگریم؛ به ما مهربانی و لطف و خوشرویی با آن برخورد کنند. حضرت سپس از حق شوهر بر زن به عنوان یکی از حقوق مهم یاد کرده، اطاعت زن از شوهر را امادایی که در آن معصیت خداوند نامیسه واجب شمرده است. آنگاه به حق زن نسبت به شوهر اشاره کرده و احقاق چنین حقی را لازم دانسته است. ایشان در همین مقام با عنایت به برخی از این حقوق، مهربانی و انس و همدلی مرد را با همسر خویش مورد تأکید قرار داده است. امام سجاد(ع) در خاتمه چنان این حق را بزرگ پنداشته که احقاق آن را جز با مبد الهی میسر نمی‌داند. چنانکه خوانندگان محترم اذعان می‌کنند، اگر در محیط خانه و میان همسران چنین ارتباط صمیمی و فزاینده‌ای وجود داشته باشد، هم آرامش روحی و روانی بر آن خانه حکمفرما می‌شود و هم فرزندان از این الگو پیروی خواهند کرد.

■ **حقوق فرزندان والدین بر یکدیگر**

در رساله حقوق امام سجاد(ع) حق پدر و مادر به گردن فرزند به صورت جداگانه بیان شده، اما حق فرزند به گردن والدین به صورت عام آمده است. این بدان مفهوم است که حق پدر و مادر مهم‌تر و ادای آن خطرتر است. حضرت درباره حق مادر نخست به گونه‌ای مبسوط به یادآوری ایثار، عشق و علاقه وی نسبت به فرزند پرداخته و از آنها به عنوان فکارتاری‌های منحصر به فردیادی می‌کند و آنگاه به فرزندشکرگزاری آن همه نعمت را توصیه می‌نماید. کاری که انجام آن جز به یاری خداوند مقدر

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

اگر قرار باشد از یک اصل مهم و اساسی در مروادات خانوادگی یاد کنیم آن اصل چیزی نیست جز مدارا و چشم‌پوشی!در بسیاری از خانواده‌ها افرادی از نسل‌های گوناگون گرد هم آمده و باهم زندگی می‌کنند. پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، پدرها و مادرها، فرزندان و… طبیعی است که هر یک از این افراد نیازها، اقتضائات و مطالبات ویژه‌ای دارند که همین امر فاصله آنان را از یکدیگر بیشتر کرده و میان آنان جدایی می‌افکند. آنچه شرط همزیستی مسالمت‌آمیز با یکدیگر است، تنها و تنها مدارا و چشم‌پوشی است

حقیقت در خانواده‌هایی محترم شمرده می‌شود که با هم همبستگی داشته و همواره حریم یکدیگر را حفظ کنند. در این خانواده‌ها حریم خصوصی تابو شمرده می‌شود. افراد حدود یکدیگر را مرعات نموده و به حریم هم تجاوز نمی‌کنند. همچنین در چنین خانواده‌هایی کسی در کار دیگری سرک نمی‌کشد. افراد سراغ گوشی موبایل یکدیگر نمی‌روند و در کار هم دخالت نمی‌کنند. در این خانواده‌ها افراد انتظارات متعارف و معقولی از هم دارند و صاب هر گونه توقع نابجایی از یکدیگر بسته است. آنان در حضور هم در کمال احترام با یکدیگر برخورد کرده و در غیاب هم حق یکدیگر را حفظ می‌کنند.منافع مشترک فراوانی دارند و سعی می‌کنند در هر شرایطی به حفظ و حراست این منافع مقید باشند. در چنین خانواده‌هایی افراد یار و یارهم به شمار آمده، منافع جمع از منافع افراد مهم‌تر شمرده می‌شود.

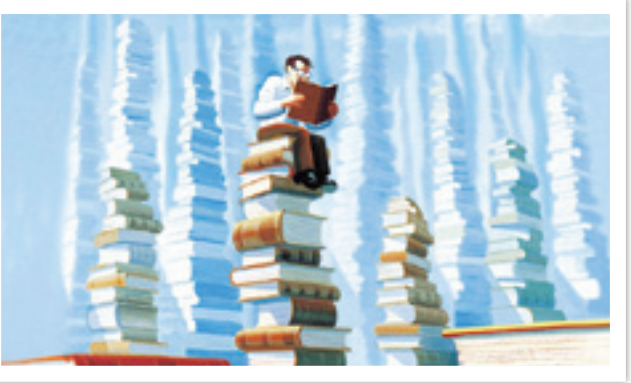
■ **اصل اساسی حاکم بر ارتباطات خانوادگی**

اگر قرار باشد از یک اصل مهم و اساسی در مروادت خانوادگی یاد کنیم آن اصل چیزی نیست جز مدارا و چشم‌پوشی!در بسیاری از خانواده‌ها افرادی از نسل‌های گوناگون گرد هم آمده و باهم زندگی می‌کنند. پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، پدرها و مادرها، فرزندان و… طبیعی است که هر یک از این افراد نیازها، اقتضائات و مطالبات ویژه‌ای دارند که همین امر فاصله آنان را از یکدیگر بیشتر کرده و میان آنان جدایی می‌افکند. آنچه شرط همزیستی مسالمت‌آمیز با یکدیگر است، تنها و تنها مدارا و چشم‌پوشی است. چشم‌پوشی از برخی خواسته‌های زودگذر، مدارا نسبت به بعضی اخلاق‌های ناپسندانه، اغماض از برخی رویه‌های نامطلوب و گذشت نسبت به بعضی عادت‌های ناروا، مگر می‌توان باهم زیگ یک سقف زندگی کرد و نسبت به هم گذشت و مدارا نداشت؟ امری که حتی نسبت به دشمنان نیز توصیه شده است. سخنی که حافظ شیرین سخن در گنجینه اشعار خویش از آن تعبیر به آسایش دو گیتی کرده است. «آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است! با دوستان مروّت، با دشمنان مدارا».

■ **عضوهیبت علمی**

پژوهشگاه فرهنگ و معارف اسلامی

سبک مطالعه



آیا این کتاب‌ها می‌تواند ما را

از تاریکی‌های درونمان نجات دهد؟

کتاب‌های خودیاری از وعده‌های توخالی تا نسخه‌های رهایی

فحش دادن به کتاب‌های خودیاری کار

سختی نیست. در واقع بهانه‌های زیادی هم برای این کار وجود دارد. خیلی از کتاب‌های خودیاری مملو از توصیه‌های عجیب و بی‌فایده و وعده‌های شیرین توخالی است!اما

این داستان جنبه دیگری هم دارد: آدم‌هایی که در شرایط روحی دشوار توانسته‌اند با خواندن یکی از این کتاب‌ها تسلی یابند یا راه‌حل‌هایی برای بهتر کردن زندگی‌شان پیدا کنند. از این رو بهتر است قبل از کنار زدن همه این کتاب‌ها معیاری برای سنجش اعتبار و کار آمدی آنها پیدا کنیم.

بیشتر آدم‌ها وقتی دارند برای بهبود وضعیت‌شان برنامه‌ریزی می‌کنند، یا به ندیای خودیاری می‌گذارند، انگار این کتاب‌ها یک جور بخارشوی روح هستند.

کتاب‌های خودیاری جدا از جذابیت‌های عصر جدید، در طول چند هزار سال به تدریج تکامل یافته‌اند. کتاب‌های کانونی و محوری در زمان فرهنگ‌ها یا پندهایی درباره چگونگی زیست اخلاقی و خشنود کننده آکنده است. یکی از نخستین متون راهنمای خودیاری جهان، «در باب وظایف» نوشته مارکوس سسیروس است که دورانی دراز بسیار خواننده شده است. این کتاب در واقع نامه آن خطیب و سیاستمدار رومی به پسر خویش است. او به مارکوس جوان توصیه می‌کند که تکالیف خود را نسبت به دیگران، حتی اگر این کار نیازمند فداکاری بسیار باشد، به انجام رساند و به پسرش هشدار می‌دهد که از لذت‌های گذرا و سطحی بپرهیزد اما در اواسط سده بیستم میلادی، این فرهنگ ایثار دیگر نبود. خودآشناسازی جذاب بدل شدند. موج را تغذیه می‌کرد که تنها بر حداکثرساختن و به‌نمایش کشیدن استفاده‌های خود متمرکز بود. موج جدید کتاب‌های خودیاری برای این بود. مساج جدید کتاب‌های خودیاری برای خودآشنایی مشابه با اعضای گروه دیگری را نشان دادند که معالجات معمولی همچون داروهای ضدافسردگی را دریافت کرده بودند.

جان نوکر کراس بر این باور است که کتاب‌های خودیاری مناسب می‌توانند برای برخی بیماران بارها بهتر از داروهای ضدافسردگی و دیگر شیوه‌های دارو درمانی عمل کنند، بدون آنکه عوارض جانبی را به همراه آورند. به گفته او «داروهای ضدافسردگی به نحو ترسناکی بیش از حد تجویز می‌شوند. در مورد مشکلاتی مانند افسردگی، کم‌تر که از اثربخشی خودیاری در آنها آگاهیم، رویکرد خودرمانی را تأیید می‌کنیم چراکه بیمار با شیوه‌ای کم‌هزینه و در دسترس روند درمان را آغاز می‌کند.»

البته نوکراس به خوبی از این نکته آگاه است که مجموعه کتاب‌های خودیاری بیشتر به صنعت درمانی در اواخر قرن هفدهم شباهت

دارد که پر از محصولاتی بود با وعده دگردیسی شخصی که در ارائه دلایل اثربخشی خود ناتوان بودند. بر این اساس آیا کتاب‌های خودیاری باید با گونه‌های استاندارد علمی سنجیده شوند؟ زمانی که یکی از کتاب‌های خودیاری معیارهای اولیه اثربخشی را برآورده ساخت، دآوری نهایی بیشتر به احساسات خاص هر درمان‌جو وابسته است. چرخش کتاب‌های خودیاری به سوی معیارهای تجربی، مزیتی آشکار دربر دارد و اینک خوانندگان با تکیه بر این مزیت می‌توانند با اطمینان بیشتر به نتایج نهایی و ارزشمندی تلاش و سسر مایه‌گذاری خود در این مسیر گام بردارند. در عین حال، این چرخش به انتشار کتاب‌هایی انجامیده است که به جای ارائه توصیه‌های کلی درباره شیوه‌های زندگی، با هدف کمک به رفع مشکلات خاص افراد و مسائل بی‌شماری همچون افسردگی، بدبینی، مشکلات ارتباطی و اضطراب اجتماعی نوشته شده‌اند.

به شخصه می‌توانم شهادت دم‌ه که از زیبایی کتاب‌های خودیاری یا معیارهای تجربی مزایایی واقعی را در پی خواهد داشت. به‌طور مثال «از حال بد به حال خوب» نوشته دیوید برنز، «خوش‌بینی آموخته‌شده» اثر مارتین سلیگمن و «روانشناسی نوین موفقیت» به قلم کارول دوک گرفته‌اند که تمام آنها برای پشتیبانی از توصیه‌های خود، پژوهش‌های علمی را یکی پس از دیگری مورد استناد قرار می‌دهند. از سوی دیگر بسیاری از کتاب‌های علمی نیز امروزه به